

KJJK ainekava põhikoolile	1. Ainevaldkond: Kehaline kasvatus	2. Õppeaine: Liikumisõpetus
3. Kooliaste: III kooliaste	4. Klass: 7. klass	5. Tundide arv nädalas: 3 tundi
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Õppeaine hõlmab viit valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
Õpitulemused (sh üldpädevused):		Õppesisu:
<p>Liikumisoskused</p> <p>Õpilane: - teab: kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid; ohutusnõudeid, hügieeni- nõudeid; õpitud alade võistlusmäärusi ja oskussõnu. Liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises. Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste liikumisostkuste arendamises. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga. Seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes. Seostab liikumisostkuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega. Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades. Turvaravastuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas,</p>		<p>Liikumisoskused</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Erinevate distantside läbimine 60m - 2000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas.</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe; kõrgushüpe). Hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenõoriga harjutused ja mängud.</p> <p>Hüpealad: kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.</p> <p>Ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel, seinaronimine, koieronimine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused.</p>

jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.
Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine.

Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 6v6) ning lihtsustatud reeglitega.

Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus keppiga.

Pesapall. Viske-, püüdmi- ja vahendiga palli löömise oskuse parandamine. Pesapalli mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Sulgpall. Korrektnete reketi hoie, liikumine, eestkäe ja tagantkäe löök.

Mäng koos paarilisega ja üle võrgu. Sööduharjutused paarides. Liikumine vahendil: tõukeratas, jalgratas,

*suusatamine ja *uisutamine. Liikumisevahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine.

*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

Tervis ja kehalised võimed

- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet. Püstitab lühiajalisi ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest. Arendab regulaarselt kehalisi võimeid. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:
analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi, rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust

Liikumine ja kultuur

Õpilane:
-loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside. Analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid. Riitub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära. Analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas. Oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskusi arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus). Kehaliste võimete mõõtmine erinevate testidega.

Kehaline aktiivsus

Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Tunnis ja vabal ajal, erinevate keskkondades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

Liikumine ja kultuur

Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riitumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

<p>-valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused, tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutamis. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:</p>	
<p>Liikumisoskused</p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö.</p> <p>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad).</p> <p>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</p> <p>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused.</p> <p>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.</p> <p>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs.</p> <p>Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine.</p> <p>Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</p>	

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

Kehaline aktiivsus

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine.

Informaatika - digitaalne liikumispäevik

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik

Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö

Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus.

Liikumine ja kultuur

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng.

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara.

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared.

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö.

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes.

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine.

Muusika - erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

Kooliüritused

Osalemine kooli poolt korraldatavatel erinevatel klasside vahelistel spordivõistlustel. Leida õpitust liikumismänge ja neid mängida spordi vahetundides ja väljaspool kooli. Esindada kooli linna - ja maakonna spordivõistlustel.

Teadmised, oskused ja hoiakud:

Kehaline aktiivsus

Seitsmenda klassi lõpetaja hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust. Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse. Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust. Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust. Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Seitsmenda klassi lõpetaja on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust. Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära. Analüüsib enda liikumiskogemust looduses. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.

Liikumisoskused

Seitsmenda klassi lõpetaja kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga. Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks ja rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Annab hinnangu enda koostööle tegevustes, annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele. Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Seitsmenda klassi lõpetaja teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet. Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest. Kooliastme lõpetaja on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Seitsmenda klassi lõpetaja valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise

võimalusi eri olukordades. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.